

ABSTRAK

Angka kesakitan pada lanjut usia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun dan timbul berbagai penyakit degeneratif salah satunya disebabkan karena peningkatan kadar kolesterol darah. Tujuan penelitian menganalisa hubungan senam lansia dengan kadar kolesterol pada lansia di Posyandu Lansia Desa Balerejo Kecamatan Kebonsari Madiun.

Desain penelitian analitik dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi sebesar 32 lansia dan sampel sebesar 30 responden dengan teknik *simple random sampling*. Variabel *independen* senam lansia dan variabel *dependen* kadar kolesterol. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi. Analisis menggunakan uji *chis Square* dengan nilai kemaknaan $\alpha = 0,05$

Hasil penelitian dari 30 responden terdapat hampir seluruhnya 23 (76,7%) tidak rutin dalam senam lansia dan hampir seluruhnya 23 (76,7%) kadar kolesterolnya naik. Hasil Uji Statistik Chi Square $p = 0,03 < \alpha = 0,05$ menunjukkan ada hubungan senam lansia dengan kadar kolesterol pada lansia di Posyandu Lansia Desa Balerejo Kecamatan Kebonsari Madiun.

Senam lansia berhubungan dengan kadar kolesterol pada lansia. Diharapkan lansia lebih aktif mengikuti senam lansia yang ada di posyandu. Petugas kesehatan lebih aktif melaksanakan sosialisasi tentang manfaat dan pentingnya senam bagi lansia.

Kata Kunci : Senam Lansia, Kadar Kolesterol, Lansia